

パパ・ママの
声が詰まった

家事・育児初心者向けヒント集

とも そだ

共育で 導きの書

～家事・育児を巡る冒険の旅～

こどもが生まれたら、最初に読む1冊!

「何から始めたら良いか分からない」

「パートナーにも家事・育児に協力してほしい」

そんな困ったを解決してくれるハンドブックです。

ホームページで
公開中!



家事や育児をパートナーと
協力して行うためのヒントが満載!



専門家監修の家事や育児の
基礎スキルが身につく!



冒険ファンタジーの
世界観でスラスラ読める!



先輩パパ・ママの経験が
詰まっていて実践しやすい!

CONTENTS

- 家事と育児のシェアを考える
- 家事と育児の棚卸し・効率化・分担
- 妊娠中のママの変化を知る
- 抱っこ/お風呂/おむつ/睡眠
- 入園準備/入学準備
- 放課後の過ごし方/休日の過ごし方
- 掃除・片付け/洗濯/料理 など

他にも、「先輩パパ・ママの体験談」や専門家による
「パパのお悩み相談」など参考になるコンテンツが1冊
に詰まっています。

ダウンロードはこちら

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/tomosodate/mitibikinosyo.html>

共育で導きの書



お問合せ

〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県福祉部こども政策課

TEL: 048-830-3343 FAX: 048-830-4784



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

